

晨起僵硬

慎防

类风湿关节炎

最近,天气持续湿冷,很多人特别是中老年人一觉醒来,感觉全身关节、肌肉僵硬,在活动后关节和肌肉才逐渐伸展开来。专业人士提醒,这种症状就是俗称的“晨僵”,有可能是类风湿,有此症状并伴有关节肿大的中老年读者不妨去医院让医生帮忙诊断。

晨僵原是类风湿关节炎

今年 49 岁罗先生,不久前突然出现多关节肿痛,持续性隐痛。特别让罗先生纳闷的是,每天早晨醒来,身体像是绷紧了的弓箭一样动弹不得,有时甚至持续一个多小时以上。起初罗先生以为身体受凉引起的,天暖和了自然会恢复。可是没有想到,有一天他发现自己的症状越来越重,甚至自己的双腕变得和平时不大一样了,关节明显突出肿大。罗先生在家人的陪伴下来到医院就诊,经诊断他患的是类风湿关节炎。

风湿免疫科专家孙尔维教授介绍,类风湿关节炎病人早晨起床后,手发僵、握拳困难,活动后才好转,在医学上称这种现象为晨僵。晨僵是类风湿关节炎非常突出的一个临床表现。出现晨僵的原因是由于在睡眠或运动减少时,水肿液蓄积在炎性组织中,使关节周围组织肿胀所致。病人活动后,随着肌肉的收缩,水肿液被淋巴管和小静脉吸收,晨僵也随之缓解。

名词解释

晨僵

类风湿关节炎病人早晨起床后,手发僵、握拳困难,活动后才好转,在医学上称这种现象为晨僵。

小贴士

类风湿与风湿有何不同?

类风湿和风湿有某些相似之处,如都有风、寒、湿外因及关节疼痛,但两者有本质的不同。

病因不同:风湿病多数应称风湿性关节炎,寒冷地区绝大部分是这类风湿病,起病较急,容易累及心脏、不破坏骨质,绝大多数可治愈;类风湿属自身免疫病,是全身性疾病,是慢性进展性疾病,治疗较困难。

病理和症状不同:风湿病是大关节游走性疼痛,伴红肿,发热等症状,后期关节也不变形。类风湿是小关节全身性自身免疫性疾病,起病隐匿,类风湿初期手指、足趾小关节呈现对称性肿胀,后期关节变形。

治疗原则不同:风湿病采用抗风湿西药或中医祛风散寒、活血化瘀药常能速愈,而类风湿用一般抗风湿中西药不但不能治愈,有时反而会越治越重,需采用激素及免疫抑制剂等综合治疗,延缓病情进展。(陈辉)

联合使用靶向治疗药物索拉非尼。通过联合治疗,一方面能够减轻局部肿瘤负荷,另一方面能够控制全身疾病进展,从而实现“两头堵”。

然而,肝癌患者往往被过度治疗。有的病人,一查出是肝癌,往往就以手术切除;有的病人,先去哪一科就先用什么一个的方法治疗。多种方法结合的综合治疗是目前肝癌治疗的共识。陈敏山表示,原则上,早期肝癌以外科手术切除为主,晚期患者中真正有机会实施外科切除手术也仅有10%~15%的患者,而且手术切除后,患者的生活、生存质量都较差,故肝癌晚期不提倡手术切除的方法。对于中晚期肝癌患者,必须强调多种手段综合治疗方法,包括介入、消融、放疗和药物治疗等方法。

陈敏山强调:“我们要把治疗肝癌的多种手段整合在同一个科室,给不同的病人以最合适的治疗,才可提高疗效,并避免过度治疗。”

(余燕红)

吸烟劳累污染埋下祸根

资料显示,类风湿患者多发于30~50岁的中年女性,我国患病率为0.32%~0.36%。主要表现为对称性、慢性、进行性关节炎,一般常见的症状除晨僵外,还有关节肿胀,继而造成关节畸形或者强直,最终使受损关节完全丧失功能。

孙尔维教授介绍,类风湿关节炎是一种全身性疾病,是由自身的免疫功能出现问题,在风、寒、湿等外界因素的作用下诱发,疾病的发展可造成关节的破坏和功能丧失。

防止冷湿诱发病情

孙尔维教授介绍,该病关键在于做好前期的预防工作。大部分患者发病前或疾病复发前都有受凉、接触冷水等病史,这些因素在本病的发生发展过程中起着重要作用。也就是说寒冷潮湿的气候和环境可诱发加重病情,应尽量避免。要随时留意气象预报,特别是在春夏之交,要注意防寒

和防湿,切忌风吹受寒或雨淋受湿,要保持衣被干燥,及时更换或增减衣物。注意劳逸结合,如果过度劳累,容易产生自身的免疫功能障碍。加强锻炼,增强身体素质也是重要的预防措施。此外,还要保持正常的心理状态,精神刺激、过度悲伤、心情抑郁是诱发和加重本病的原因之一。

预防肝癌 乙肝病人坚持每年两查

肝癌是我国的第三大肿瘤,肝癌死亡率高,严重威胁着患者的身体健康和生活质量。由于肝癌早期没有明显症状,大部分患者在发现时已经处于中晚期,增加了治疗的困难。在3月18日“全国爱肝日”里,中山大学肿瘤防治中心肝胆科陈敏山主任呼吁,不论是乙肝患者还是乙肝病毒携带者,每年定期进行一到两次的检查是十分必要的,定期做乙肝五项、肝功能、b超等可以及时掌握自身肝病的状况,以防发展到肝癌。

注意:乙肝病毒感染与酒精

“临床上,肝癌患者中90%以上的患者都有病毒性肝炎病史。”陈敏山强调,“我国是肝病大国,平均每10个人中就有1人是乙肝携带者。”

乙肝病毒是目前已知的可导致肝癌的病毒之一。陈敏山介绍,乙肝

本身并不可怕,可怕的是这个病带来的后果:不管是在肝炎活动期或静止期,肝脏细胞都可能不同程度存在炎症,不断地被破坏,在肝炎活动时则破坏更甚。反复炎症活动,受伤的肝脏就形成许多瘢痕,即肝脏纤维化,最终会发展到肝硬化。慢性乙肝肝硬化患者中,每年有2%会发生肝癌。即便是肝脏损害不明显的乙肝病毒携带者,也仍有发生肝癌的危险,特别是携带病毒时间在20年以上者。

此外,长期大量饮酒也会损伤肝脏,而酒精的代谢产物对肝脏的破坏更佳严重,引起肝细胞代谢紊乱,导致酒精性肝病。有研究显示:饮酒可增加乙肝携带者患肝癌的风险。

检查:乙肝病人一年两查不可少

肝癌在发现时大多数患者都已

经处于中晚期,疾病的治疗效果差。因此,疾病的早期诊断对肝癌患者来说至关重要。“在肿瘤刚刚发生时及时发现及时治疗,许多患者可获得根治”。

陈敏山表示,不论是乙肝患者还是乙肝病毒携带者,每年定期进行一到两次的检查是十分必要的,常规的方法包括超声波和甲胎蛋白AFP(抽血检验),一旦发现异常,需采用更精确的方法确诊。随着医学影像学的发展,可被发现的肝癌病灶越来越小,最新型的肝细胞特异性造影剂普美显可检测出1厘米以下的微小病灶。

除了早查早治外,还有什么方法能预防肝癌呢?陈敏山提出了四点:一是广泛接种乙肝疫苗可有效控制乙肝的传播;二是乙肝患者进行积极的抗病毒治疗,可以降低病

毒对肝脏的损伤,保护肝细胞,抑制肝病进展。三是不能忽视酒精对肝脏的破坏,戒除烟酒嗜好能够避免对肝脏的刺激。四是肝病患者在饮食方面禁忌烟酒和辛辣食物,多吃新鲜的蔬菜和水果,适量增加蛋白质的摄入,肝功能严重受损的患者要减少动物蛋白的摄入,避免油腻食物。

治疗:从“一刀切”到“两头堵”

在过去,肿瘤的治疗往往是采取“一刀切”的模式,期望能够彻底将肿瘤细胞从体内清除。陈敏山表示,作为身体重要器官,肝癌与其说是一个局部癌症,不如说是一种全身性疾病,尤其是到了中晚期,经常发生复发转移和扩散,需要联合系统性药物治疗才能控制病情。目前对中晚期肝癌常用的联合治疗方法是,手术后或介入治疗后

